

Jodidovaná sůl

Odstraňování nedostatku jódu

Jód – životně důležitý pro zdraví

Jód je základem lidského života. Pomáhá kontrolovat hormony štítné žlázy, které ovládají metabolismus v každé buňce těla a které hrají hlavní roli v téměř všech fyziologických funkcích. Nedostatečný příjem jódu může mít vážný dopad na zdraví a pocit pohody.

Nedostatek jódu u těhotných žen může v extrémním případě vyústit až v narození mrtvého plodu, ve spontánní potrat a ve vrozené vady.

životně důležitý pro vývoj mozku a nedostatek jódu je nejrozšířenější příčinou poškození mozku. U dětí vede nedostatek jódu až k 15% snížení mentální kapacity a schopnosti myšlení. Světová zdravotnická organizace WHO odhaduje, že téměř 50 milionů lidí trpí některým

stupněm poškození mozku spojeným s nedostatkem jódu. Obecný názor je, že nedostatkem jódu je postižen pouze rozvojový svět, ale není tomu tak.



Jodidovaná sůl

V rámci diskuse o boji proti nedostatku jódu, označilo WHO jodem obohacenou sůl jako „Okázale jednoduchou, univerzálně efektivní, široce přitažlivou a neuvěřitelně levnou technickou zbraň“.

Jód je v dostatečném množství přítomný pouze v několika málo druzích potravin, např. mořských rybách a chaluhách. V roce 1990 volal po odstranění nedostatku jódu světový summit pro děti OSN a v roce 1992 byl pak přijat záměr univerzální jodidace soli, tj. jodidace veškeré soli pro potřebu lidí a zvířat. Toto bylo přijato jako nejlepší způsob globálního odbourání nedostatku jódu.



Proč byla zvolena sůl?

- Je celosvětově konzumována bez ohledu na sociální či ekonomické rozdíly
- Konzumace soli zůstává stejná přibližně po celý rok
- Jodidace soli je relativně jednoduchá a náklady na ni jsou nízké

Proto je jodidace soli jedinečným, aktivním a globálně přijatým preventivním systémem v boji proti nedostatku jódu.



Jód a Evropa

Pokud se evropští konzumenti obávají nedostatku jódu, obvykle mají za to, že je to problém rozvojových zemí. Toto je ale velmi hluboký omyl.

Do potravního řetězce se jód může dostávat pouze z půdy. A zejména střeoevropský region je známý tím, že obsah jódu v půdě je zde nízký. Z toho potom pramení jednoduchý závěr, že obsah jódu v potravinách zde vyráběných je nízký a jeho příjem z těchto potravin je zcela nedostatečný. Ve střední Evropě jsou kromě toho oblasti,

kde je obsah jódu v půdě extrémně nízký. U nás je to třeba oblast Beskyd, některé části jižní Moravy, aj. Zvláště v těchto oblastech může být jodový deficit velmi silný.

Kromě toho WHO ve studii uveřejněné v The Lancet v listopadu 2003 uvádí: „Největší rozšíření nedostatku jódu je v oblasti Evropy, kde poměr domácností konzumujících jodidovanou sůl je nejnižší. Toto se děje především díky dvěma faktorům: různý právní přístup v rámci členů EU s široce rozdílnými pravidly zaměřenými na jodidaci soli a jejich aplikování; a díky malé obavě konzumentů před poškozením zdraví z nedostatku jódu. Mnoho lidí nekupuje jodidovanou sůl, protože nerozumí účelu její jodidace.

EuSalt spolupracuje s WHO a UNICEF, aby dosáhli záměru univerzální jodidace soli. Členové asociace jsou zavázáni produkovat a dodávat kvalitní jodidovanou sůl, pomáhat lidem pochopit, jak důležitá je jodidovaná sůl pro jejich zdraví, a tam kde to příslušné spolupodílející se země a vlády potřebují, pomáhat s jodidací.

IODINE AND HEALTH

eliminating iodine deficiency disorders
safely through salt iodization

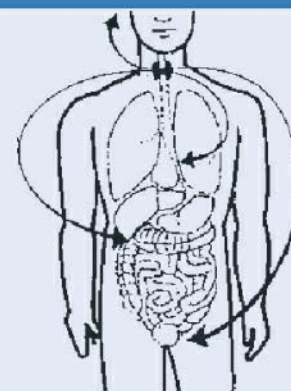
A statement by the World Health Organization



World Health Organization
Geneva
August 1984

Zdravotní důsledky nedostatku jódu

Plod	interrupce, narození mrtvého plodu, duševní nedostatky, hluchoněmost, nanismus, psychomotorické defekty
Kojenec	zvýšení úmrtnosti novorozenců, zpomalený duševní a fyzický vývoj
Dítě a adolescent	zvýšení úmrtnosti dětí do 7 let, zpomalený duševní a fyzický vývoj
Dospělý	poruchy štítné žlázy s veškerými komplikacemi
Bez rozdílu věku	poruchy štítné žlázy, hypotyreóza (snížená činnost štítné žlázy), porucha duševní činnosti, zvýšení náchylnosti k jaderné radiaci



*<http://www.who.int/nut/idd.htm>